

---

## Menu à la portugaise : du poisson, de la coriandre et de la fantaisie

---

### AU SUJET DE



### Menu à la portugaise : du poisson, de la coriandre et de la fantaisie

Le Portugal vu par... Condé Nast traveler

**Le Portugal donne sur l'Atlantique, sent l'Atlantique, respire l'Atlantique et a une âme atlantique... mais sa gastronomie est plutôt méditerranéenne ; quel paradoxe ! Les trois produits essentiels du régime portugais sont le blé (un pain délicieux), le vin (des rouges et des blancs merveilleux) et l'huile d'olive (très aromatique) ; c'est ce que l'on appelle la « triade méditerranéenne », qui dénote un lien très fort avec ses voisins de l'Est. Les Portugais adorent les olives ; ils mangent beaucoup de fromage et la base de pratiquement tous leurs plats repose sur l'art de faire revenir des oignons et de l'ail. Toutes ces coutumes sont très méditerranéennes. Toutefois, la coriandre est l'herbe aromatique nationale. Le gingembre et les piments forts donnent une touche exotique à certaines spécialités, comme c'est le cas du poulet au piri-piri, un plat populaire, assaisonné avec cette sauce au piment fort qui se marie aussi très bien avec le poisson grillé sur la braise. Dans l'ensemble du pays, il est connu sous le nom de « frango da Guia » et selon la tradition, sa renommée est associée à un restaurant de l'Algarve.**

Si vous voulez définir un menu typiquement portugais - ce qui n'est pas une tâche facile, car il existe un très grand choix de spécialités - ces deux plats ne peuvent pas être ignorés. Et attention en commandant ces spécialités ; en effet, les doses servies sont de taille XXL.

### **Quelques entrées pour ouvrir l'appétit**

#### **Du fromage, des olives, du beurre et de l'huile d'olive.**

Le fromage peut être celui de la Serra da Estrela, un fromage crémeux au lait de brebis qui est moulu et enveloppé dans un chiffon quand il est encore frais. Cela donne un fromage savoureux avec un léger goût acide-amer à la fin. Mais il y a aussi le célèbre fromage de São Jorge, fait aux Açores à base de lait de vache, avec un arôme fort et un goût légèrement piquant et celui de Castelo Branco, un fromage doux au lait de vache, riche et compact. Les trois sont d'appellation d'origine, mais il en existe d'autres qui sont tout aussi intéressants et délicieux.

#### **Les olives, vertes ou noires, sont presque toujours servies assaisonnées et elles sont souvent utilisées comme ingrédient dans la cuisine.**

Le beurre portugais est de grande qualité, comme d'ailleurs tous les produits laitiers du pays, en général. Une bonne tranche de pain (qui est excellent surtout dans les régions du Nord), avec un peu de beurre dessus est un véritable délice.

Et c'est la même chose pour l'huile d'olive (azeite), l'un des produits - avec les vins - que le Portugal exporte. Il existe 7 régions qui ont une appellation d'origine : « Azeite de Moura », « Azeite de Trás-os-Montes », « Azeite do Ribatejo », « Azeite do Norte Alentejano », « Azeite da Beira Alta », « Azeite da Beira Baixa » et « Interior do Alentejo ».

### **Un plat principal pour commencer**

À une table portugaise, la soupe ne fait jamais défaut. La plus connue de toutes est le « caldo verde », considéré comme le plat national portugais, et qui est plus fréquent que la morue dans la cuisine de tous les jours. Cette soupe est faite à base de pommes de terre, d'oignon, d'ail, d'huile d'olive et de chou vert. La soupe de poisson est un autre choix excellent. Dans chaque localité côtière, elle est préparée selon une recette différente et c'est ce qui fait tout son charme.

### **Le poisson**

Les Portugais sont de grands ichtyophages, ils adorent le poisson. Plus de 80 variétés différentes sont capturées sur la côte, y compris des mollusques et des coquillages, mais la vraie star c'est la morue, bien qu'elle ne soit pas pêchée sur le littoral portugais, puisqu'elle vient de l'Atlantique Nord. Elle peut être cuisinée de cent manières différentes. Les recettes les plus populaires sont les suivantes : « Bacalhau à Brás ou dourado » (avec des frites et des œufs), « Bacalhau à Gomes de Sá » (au four, avec des pommes de terre et des œufs durs), « Bacalhau com natas » (à la crème) et les « pataniscas » (petites galettes de morue).

Les sardines et les rougets sont les poissons favoris des Lisboètes, alors que le poulpe régale tous les habitants du pays. Au Sud règnent les brochettes de poisson, composées de morceaux prêts à être grillés sur les braises.

### **La viande**

Le porc est le totem de la cuisine de l'arrière-pays. Sa viande est cuisinée du nord au sud du pays. Toutes les parties du porc, du museau à la queue, sont utilisées, sous forme de viande fraîche, séchée ou en charcuterie.

Les meilleurs porcs de race ibérique sont élevés dans les forêts de chênes de l'Alentejo et alimentés de glands. C'est pourquoi le plat le plus populaire est la « carne de porco à alentejana », à base de petits morceaux de porc préparés avec des palourdes et des pommes de terre, un mets qui allie la mer et la montagne et qui traduit bien le goût des Portugais pour les fruits de mer. Une autre spécialité qui est aussi très appréciée, surtout dans le centre du pays, c'est le « leitão da Bairrada », cochon de lait rôti au four.

### **Les desserts, une pincée de gourmandise**

C'est dans ce chapitre que le choix se complique. Les Portugais sont très gourmands et la pâtisserie du pays est excellente et variée.

Sans aucun doute les « pastéis de nata » de Belém sont les plus connus : ce sont des petits flans dans une pâte feuilletée, saupoudrés de cannelle. Les « queijadas » de Sintra, petites tartelettes aux amandes et au fromage de brebis frais, avec une petite pincée de sel ; les « ovos-moles » d'Aveiro, sorte de confiture d'œufs dans une pâte d'hostie ; le « pudim do Abade de Priscos », sorte de flan à la cannelle avec du lard fumé, spécialité de Braga ; ou le « queijo de figos », dessert à base de figues et de noix qui n'a aucune trace de fromage, malgré son nom.

### **Si vous préférez un plat spécial...**

Les « caldeiradas » du Nord et les « cataplanas » du Sud, sont des ragoûts de poisson et de légumes, bien consistants et composés d'ingrédients sains.

### **L'heure de la cuisine contemporaine**

En adaptant la cuisine populaire liée à la tradition historique et au terroir, un groupe de jeunes chefs s'efforcent actuellement d'inscrire le Portugal sur la carte de la gastronomie contemporaine. Parmi eux, les plus célèbres sont José Avillez, probablement le meilleur cuisinier portugais du moment, et Leonel Pereira.

Bien que les guides internationaux soulignent la cuisine des hôtels, principalement en l'Algarve, c'est à Lisbonne et à Porto que se joue la bataille de la modernité. Des noms comme Enrique Mouro (Assinatura), Luis Americo (Mesa), Ricardo Costa (Yeatman), Rui Paula (DOC) ou Victor Sobral (Tasca da Esquina) se chargent de revitaliser la cuisine portugaise.

Voici les adresses des endroits où vous pouvez goûter la meilleure cuisine contemporaine, préparée par les plus grands chefs de l'actualité :

#### **Belcanto**

Largo de São Carlos, 10. Lisbonne. Tél. : 213 420 607. [www.belcanto.pt](http://www.belcanto.pt) Prix moyen : 60 €. Cuisine moderne, audacieuse et fascinante, portant la signature de José Avillez, dans un lieu emblématique du quartier du Chiado qui a été entièrement rénové. Un endroit où partager des illusions et des interrogations culinaires.

#### **Cantinho do Avillez**

Rua dos Duques de Bragança, 7. Lisbonne. Tél. 211 992 369. Prix moyen : 30 €.

Lieu informel du chef José Avillez. Spécialités de la cuisine traditionnelle portugaise. Idéal pour découvrir la cuisine portugaise de toujours, bien confectionnée.

**Assinatura**

Rua Vale Pereiro, Nº 19. Lisbonne. Tél. 213 867 696 [www.assinatura.com.pt](http://www.assinatura.com.pt) Prix moyen : 45 €.

Cuisine moderne signée par le chef Enrique Mouro. Le menu propose des choix classiques et actuels et mise sur l'intégration.

**Tasca da Esquina**

Rua Domingos Sequeira, 41 C, Campo de Ourique. Lisbonne. Tél. 210 993 939. [www.tascadaesquina.com](http://www.tascadaesquina.com) Prix moyen : 30 €.

Charmante maison de gastronomie contemporaine, où vous pouvez déguster de délicieuses spécialités de la cuisine traditionnelle et avec la signature du chef Vítor Sobral.

**The Yeatman**

Rua do Choupelo (Sta. Marinha). Vila Nova de Gaia. Tél. 220 133 100

[www.the-yeatman-hotel.com](http://www.the-yeatman-hotel.com) Prix moyen : 80 €. Menu express 38 € (seulement au déjeuner)

Cuisine créative signée Ricardo Costa, inspirée des recettes régionales portugaises, interprétées avec originalité.

**Doc**

Estrada Nacional, 222, Folgosa - Armamar. Régua. Tél. : 254 858 123 <http://ruipaula.com> Prix moyen : 50 €.

Le chef Rui Paula applique des techniques de la cuisine moderne aux produits de la région, en rénovant les recettes du terroir. Le menu oscille entre la tradition et la modernité.

**Alma**

Calçada Marquês de Abrantes, 92/94. Lisbonne. Tél. 213 963 527. [www.alma.co.pt](http://www.alma.co.pt) Prix moyen : 35 €.

Henrique Sá Pessoa revisite la cuisine traditionnelle dans cet endroit sublime.